

異象：幫助人心靈得醫治及情緒得醫治，助你活出豐盛生命，與人聯繫，建立關愛互助的群體。

總幹事的話

迷失中的覺醒：從失落的迷惘轉向創新的動力



葛琳卡博士
拉法基金會創辦人
兼義務總幹事

2024 年的主題《迷失中的覺醒：從失落的迷惘轉向創新的動力》，讓我們非常有感。因為今天很多人的處境，不再只是劇烈危機，而是一種長時間的迷失：失去方向、失去熱情、失去內在感召，甚至失去與自己真實生命的接觸。

人仍然活著，仍然工作，仍然參與群體，但內裡卻愈來愈模糊、不知道自己究竟在追趕甚麼、害怕甚麼、渴望甚麼，也不確定自己真正是誰。

在拉法陪伴很多生命的過程中，我們觀察到，迷失往往不是突然發生的，而是很多未被辨識的失落長期積累所造成。失落的，可能是關係、身份感、理想、健康、被理解的盼望，甚至是對信仰原本的想像。若這些失落沒有空間被哀悼、被整理、被轉化，它們便會慢慢沉澱成一種迷惘。人會表面上繼續向前，但內裡逐漸缺乏方向感，最後連做決定、連分辨自己內心真正想要甚麼，都變得困難。

教會對「迷失」的一個常見誤解，是把它單純解讀成屬靈低潮、信心不足、沒有清楚異象，於是就急於給出答案、給出方向、給出勉勵，好像只要再努力追求、再委身一點、再火熱一點，問題便可解決。但很多時候，迷失不是因為缺乏口號，而是因為內在有太多未整理的部分。

若一個人對自己的感受、歷史、創傷、羞愧、恐懼、依附與界線全無認識，那麼他所謂的異象，很容易只是另一層努力扮演「應該成為的人」的外殼。這種情況下，即使人表面更積極，他內裡仍可能更分裂。

社會文化則常對迷失開出另一種處方：鼓勵人更快重新定位、更有競爭力、更會規劃、更能轉型。這些方法未必沒有價值，但若一個人的核心問題是「內在失聯」，那麼再多外在重新包裝，也不會真正帶來動力。真正的創新，不只是換一套方法，而是人的生命本身被重新整合。創新的動力不是從焦慮中逼出來的，而是當一個人更清楚自己真正的限制、需要、恩賜、渴望與呼召時，他內裡自然會生出一種較自由、較穩定、較貼近真實的前行力量。

這也是我們為甚麼一直強調「覺醒」的重要。覺醒不是情緒化地放大自己，也不是鼓吹自我中心，而是終於願意從不自知的狀態中醒過來：原來我一直以來那麼努力，不一定是出於愛，可能是出於害怕失敗；原來我一直想做好很多事，背後其實是害怕自己不夠好；原來我以為自己是在為神努力，某程度上也可能帶著很多未被辨識的焦慮與比較。當這些真相被看見，人便有機會不再被舊有動力系統支配，而開始活出一種更自由、更整全的創造力。



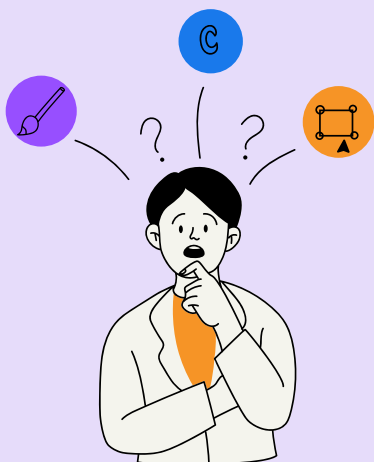
教會與社會都容易欣賞一個有表現、有方向、有成果的人，但較少問：這個人內裡是否真實？是否整合？是否有空間容納自己的軟弱與限制？是否有能力在真理中面對自己生命的黑暗而不逃避？若沒有這些根基，所謂創新往往只是繼續以舊有焦慮包裝出新的形式，久而久之仍然會把人推回耗盡和迷茫之中。

因此，2024 年對拉法來說，是要重新提醒自己與群體：覺醒不是一瞬間的醒悟，而是願意長期地在神面前讓自己被照明；創新不是逃離失落，而是在失落中讓生命重新對準真實與召命。我們盼望教會不要再只重視快速定位與輸出，也學習陪伴人整理失落、經歷覺醒，因為真正穩固的創新動力，往往來自一個更真實、較少分裂、較能與神及自己連結的生命。

願神幫助我們，在迷失中醒過來；不再只靠外在方向感維持自己，而是讓整個生命重新被祂整合、更新，從內裡生出新的動力與盼望。

✨ 真正的醫治， 是整個生命被重新連結。 ✨

- 🔑 醫治不只是情緒，
更是身份與生命方向的更新
- 🔑 身、心、靈的整合，帶來穩定與自由
- 🔑 與神的關係重建，是整全醫治的核心



心理治療 Q&A

Q：

疫情、戰爭、環境惡化，種種情況都令人覺得未來充滿未知，好像一切都不確定。該如何面對這樣的世界？這種問題對我來說好像太大了，是不是無解的？

A：

面對充滿不確定的世界，感到徬徨和無助，其實是非常自然的反應——因為「未知」本來就會引發人類的焦慮感。

對大部分人來說，雖然會感到不安，但仍能在日常生活中維持基本的運作，因為生活中仍然存在一些可以預測與掌控的部分。

但對某些人而言，這份「未知」所帶來的不安感可能特別強烈，甚至讓人感到無所適從，像是被困住或被壓倒一樣，難以作出行動。

這往往與過去的經歷有關。若一個人在成長過程中經歷過許多突如其來的變化或失控的情境（例如家庭變動、創傷經驗等），內心可能已經對「未知」產生強烈的不安全感。

因此，當現實世界再出現大量不確定因素時，這些過去的情緒記憶被再次觸發，令這種焦慮被放大，變得難以承受。

重要的是要明白：

這種反應並不代表「你不夠堅強」，而是你的內在正在提醒你，有一些未被承接的經驗需要被看見與理解。

當人能夠逐步處理這些內在的不安來源，建立更穩定的內在安全感，即使外在世界仍然充滿未知，也能夠有更大的承載力去面對。

整全醫治與生命整合

當一個人持續在醫治歷程中前行，他的改變便不再只停留在某些情緒或關係層面，而是開始進入更深的整合。過去分散、割裂的生命經驗，慢慢被連結起來；對自己的理解，也由片段走向完整。這不只是心理層面的改變，更包括與神關係的重建與深化。

2024 年的見證，呈現的是整全醫治與生命整合的階段。在這些故事中，我們看見人如何重新面對身份、價值、依附、焦慮與信仰，並逐步經歷更新。這種轉變並非表面改善，而是整個生命方向與內在結構的重塑，使人可以更真實地活出自己，也更穩定地與神同行。

學員見證分享

屬靈旅程中的里程碑 學員Anna So

參加拉法課程和營會是我屬靈旅程中的重要里程碑。十五年前，加拿大拉法基金尚未成立，我對拉法課程毫無認識，卻在一次偶然機會聽到課程介紹，並在聖靈強烈感動下報名參加。課程讓我認識自己的情緒，了解其運作機制，從而學會用「心」認識自己和神，並如何真誠地表達自己、與人溝通。從此，我與神、與人的關係更加親密；更能合乎中道的看待自己；懂得同理他人。

最寶貴的是，組長和組員陪伴我面對內心的黑暗與創傷，讓我有勇氣將它們呈獻給神，經歷祂的醫治與釋放。他們的接納與同行，讓我體會屬靈友誼的美好，找到屬靈同行者，也因親身經歷神而更清楚自己的身份與召命。

學員王碧霞 (Chris Wong Pet Ha)

回望過去，在我人生最陰暗的低谷期，是Dr. Kot 三年多的情緒醫治課程，如同光一樣開啓了我的生命。我至今仍深深記得，當我學習與耶穌共處、獨自面對內心最深層的恐懼時，是您的陪伴給了我直面它的力量。也感謝的同工Sabrina，謝謝她曾用圖案敏銳地照見了我的驕傲，讓我學會破碎自我，轉而溫柔地接納內心深處的羞愧。

在這三年半的療愈旅程中，我不僅認識了情緒的本質，更學會了傾聽身體發出的信號，這讓我在面對生活壓力、在靈修中等候神時，有更穩固的根基。Dr. Kot 常鼓勵我們不斷尋找並接納真實的自己，這份“愛惜自己”的叮囑，我始終銘記。

帶着Dr. Kot 期許與鼓勵，我現在神學院深造輔導與神學。起初，我修讀輔導是爲了醫治內心的創傷，我深知療愈是一場長路，而認識自己便是最好的藥方。我也深信，若要在服事中憐憫他人，必先學會“助人者先助己”。我未曾料到，在聖靈的指引下，我竟有如此勇氣開啓神學修讀。



時光飛逝，回望在教會事奉的這19年，我也曾經歷過很長一段時間的迷茫期。在迷茫的時候，我跟神說：我可以允許自己迷茫兩年，但我沒辦法忍受接下來的20年都一直處在迷茫狀態。感恩神憐憫聆聽了我的呼求，2018年我開始了自己的醫治旅程，本來上Rapha課程的初衷是想更好的陪伴教會有情緒的姐妹們，但第一堂課，導師告訴我說：醫治好自己就能夠更好聆聽幫助其他人，就這樣我走了被神醫治的8年，神藉著Rapha課程反轉了我的人生。

以下分享幾個曾經讓我非常糾結內耗的點，這些年來，神幫助我一個一個解開：

1. 不甘於平凡

有一本書「被討厭的勇氣」裡面講到有一份勇氣叫甘於平凡的勇氣 普通不等於無能。很長一段時間我都掙扎在什麼都想要但又沒辦法得到的困境中！我想在事業上成功出業績，我又想在教會盡力事奉，希望自己有很多恩賜... 我也想照顧家保持家裡很整齊，這種期待，讓自己長期處於不達標非常挫敗的狀態！最近參加一次靜修營(Silent retreat)，導師的信息終於解開了我的心結，完美屬於神，神從來沒有要求我完美。神創造我是有限的人，神的本意就是要我，因為認識自己的有限而去依靠祂！但同時我的人生就像是尋寶之旅 認識自己這條路是無限的，因為全能的三一神住在我裏面，“那位無限的神居住在我裡面”(The infinite one dwells in me) 因為與基督聯結，我內裏的潛能也會被神不斷發掘出來。神藉著導師的回應給我莫大的底氣和肯定，我不再介意承認自己平凡，甘心坦然接納有限的自己。



2. 不足夠、不夠好、不如人的感受： 因為原生家庭成長背景比較文化

我一直都感覺別人比自己優秀，常會羨慕別人所擁有的，總覺得別人擁有比我多的資源。當別人得到讚賞時，我會感覺自己比下去，很容易會有妒忌的情緒，甚至在屬靈成長方面，我也會擔心其他人成長比我快，面對人，我也很會隱藏自己的不足，長期感覺挫敗內耗！這麼多年的學習我慢慢懂得每當有情緒時幫自己梳理 情緒來源在哪 神，怎麼看我 經過長年累月不斷內化，用神的眼光接納自己 定睛自己在神眼中的價值 漸漸看自己，看其他人更加合乎中道，心裡比較的聲漸漸變弱，更接納自己也就能更接納身邊人。導師告訴我，如果我不接納發生在自己身上以前的經歷，現在的處境 或將來的事，我就是拒絕神的愛，拒絕神的恩典，生命轉化更新，從接納自己，接納我的人生不完美開始，而且我也相信所有的資源都在神手中，祂愛我也很願意賞賜我。



3. 依附問題 (Attachment Issue)

剛開始上輔導課程時，曾經有一年時間情緒很崩潰，常常莫名其妙哭！後來慢慢瞭解我有依附的問題，感恩我當時的導師沒有推開我，藉著她的聆聽，陪伴，讓我感受到被明白，被接納。藉著她，也很感受天父對我的不離不棄，後來才慢慢瞭解我情緒爆發的原因。我將所有在父母身上得不到的情感，都投射到導師身上，導師的出現成了我的救命稻草，就像情感上飢渴很久很久，突然生命中出現一個明白我感受的人。8年後的今天，我終於學會將我的依附轉移到神身上和天父，建立越來越親密真實的情感聯結。我心靈深處對愛的渴望、神對我愛的渴望剛好配合，這就是神給我特別的恩寵。



4. 恐懼焦慮

中國文化背景是一個充滿焦慮的民族身邊人都充滿焦慮我也不例外。我曾經很不願意承認自己有恐懼，或者承認自己helpless這類型的字眼，我很排斥！現今資訊爆棚，我也常常無意識的讓自己充斥在嘈雜的信息中。導師提醒我，是否也應該花同樣多的時間浸泡在神的話語中幫自己減少焦慮？

很多時候禱告交託後，也沒平安，是因為我容讓自己一直生活在嘈雜的資訊中和不真實似是而非的思想裡面。

歌羅西書 3: 9-10 “你們已經脫去舊人和舊人的行為 穿上了新人，這新人照著造他的主的形像，在知識上，不斷地更新”。舊人就是過往的情緒記憶 帶出固定的行為模式，這些固定的思想，需要被神一點點醫治，重新換上神的鏡片。當我對神的認識越來越深，也就會越來越安心將自己的生命交托祂，知道神的恩典是無限的，祂為我們每個人在每個階段都已經預備了恩典，屬於我們的恩典會在生命中的各個角落接住我們，有神兜底的，這份確信幫助我減少很多恐懼和焦慮。

如果你也正處在迷茫期 或者也可以考慮開啟醫治之旅。不管生命中曾經有多受傷，相信受傷深，神的醫治也深，感受神恩典更深，沒有經歷就沒有體會，嘗試經歷主耶穌復活的大能也幫助我們生命不斷更新復活！



2023年事工報告

I. 網上整全心靈醫治課程（次數）

課程	香港、澳門、中國、 新加坡、馬來西亞	北美（美國、加拿大）
1-4月		
101	2	
113	1	
114	1	
312		1
321		2
331		1
5-8月		
101	2	
111	2	
303		1
312		1
321	1	1
322		1
9-12月		
103		1
111	1	1
207	1	
321		1
322		1



課程小結

課程	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助額
			*個別申請	*優惠人士	
香港、澳門、中國、新加坡、馬來西亞					
101	4	35	5	2	HKD 4657
111	4	35	7	2	HKD 6013
113	1	19	4	0	HKD 6739
114	1	57	6	6	HKD 15060
207	1	29	3	2	HKD 8510
321	1	10	3	0	HKD 2990
資助總額					HKD 43969
北美（美國、加拿大）					
103	1	9	1	2	CAD 336
111	1	5	0	1	CAD 40
303	1	9	0	3	CAD 120
312	2	17	1	7	CAD 476
321	4	32	1	6	CAD 384
322	2	13	1	3	CAD 284
331	1	9	1	2	CAD 288
資助總額					CAD 1928

*優惠人士：教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

*個別申請：不屬優惠人士類別，有特別經濟需要

II. 整全心靈醫治退修營

退修營題目	開辦次數	總參加人次	資助人數		資助金額
			*個別申請	*優惠人士	
香港、澳門、中國、新加坡、馬來西亞					
「進入生命迷思」網上醫治營	1	32	5	1	HKD 4684
「生命創傷」網上醫治營	1	36	5	0	HKD 4880
「重尋生命復甦動力」網上退修營	1	19	3	0	HKD 2630
「釐清關係中的情意結」網上醫治營	1	39	6	0	HKD 4761
「經歷與神關係的愛和自由」網上退修營	1	25	3	0	HKD 2665
總數	5	151	22	1	HKD 19620

*優惠人士：教牧/全職神學生/長者/重讀/合辦會堂

*個別申請：不屬優惠人士類別，有特別經濟需要

III. 2023年情緒及心理健康主題活動

日期	形式 (網上/實體)	教會/機構	活動主題	講員
1月15日	實體講座 (香港)	基督教香港崇真會深水埗堂	做個身心健康的爸媽	葛琳卡博士
2月10日-3月3日	網上小組		情緒聆聽篇 二月	本會義務組長
2月13日	網上工作坊		如何走出被PUA操控的壓力 (國)	葛琳卡博士
3月5日-3月26日	網上小組		《情緒四重奏》3月讀書會-基礎班	本會義務組長
3月17日	實體講座 (香港)		香港華人會計師公會	如何面對每天無窮盡的追趕？
3月18日-5月13日	網上工作坊		夫妻關係睇真D系列 4 – 重尋夫妻愛的動力	
5月14日	實體講座 (香港)	啟德基督教會	家庭中美好的溝通	
6月18日	實體崇拜講道	屯門靈糧堂	父親節佈道主日崇拜： 「理想」爸 = 「你想」爸！ 做個好爸爸，真的不易	
6月24日	實體講座 (香港)	土瓜灣浸信會	家庭中美好的溝通	本會義務組長
6月24日-7月22日	網上小組		情緒體驗篇(首辦-國語) –六、七月	
8月5日-8月26日			情緒聆聽篇 – 八月	
8月10日	實體講座 (香港)		我有情緒化嗎？我情緒化嗎？	
8月12日-9月2日	網上讀書會		《情緒四重奏》8月讀書會-基礎班	本會義務組長
9月1日-9月22日	實體小組 (澳門)	情緒體驗篇(粵語) – 九月		
9月2日-9月23日	網上小組	情緒聆聽篇(首辦-國語) –九月		
10月2日-10月28日		情緒聆聽篇(國語) – 十月		
10月16日-11月6日		情緒體驗篇(粵語) – 十月		
11月4日-11月25日		情緒體驗篇(國語) – 十一月	葛琳卡博士	
11月12日	實體講座 (美國)	中華海外宣道會		突破夫婦關係 (粵語 (譯國語)) 工作坊
11月13日	實體講座 (美國)	紐約基督教華人同工會		情緒壓力煲
11月15日	實體講座 (加拿大)	Markham Wesley		走出壓力的漩渦
11月16日			衝突的暗湧與溝通 情緒困擾與支援	
11月18日-12月9日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 十一月	本會義務組長
11月18日	實體講座 (美國)	In One Music Ministries	夫妻講座 – 雞同鴨講	葛琳卡博士
11月19日			親子講座 – 如何走出孩子的心	
11月22日-11月26日	實體講座 (美國)	美國家庭更新協會	家的多重宇宙	
12月7日	實體講座 (澳門)	中華基督教會志道堂	身心復甦力量 – 認識情緒 自我調適的需要	
12月9日	網上工作坊	土瓜灣浸信會	如何走出被PUA操控的壓力 (國)	葛琳卡博士
12月10日	實體講座 (香港)		神恩六十載，同心傳主愛	

特此鳴謝本會義務組長：Sue、Miu、Angela Wang、Boa、Josephine、Sandy、Bo Cao、Ivy Chan



IV. 2023年整全心靈醫治年會（6月-8月）： 《復甦生命力量—面對未知的將來》

大型講座	參加人次
（一） 擺開困擾我的包袱	345
（二） 找到自己的價值重心	286
（三） 經歷信心的跨越	218
工作坊	參加人次
（一） 放開別人的眼光	308
（二） 嘗試相信自己的觸覺	247
（三） 尋找同行的Buddy	238
（四） 跌倒失敗再站起	239
（五） 慶祝重尋生命力	198

V. 免費「危機輔導」時數（小時）

2023年本會義務組長提供危機輔導	
地區	參加人次
香港	16
北美	38



2023年整全心靈醫治年會： 《復甦生命力量一面對未知的將來》

第17屆「整全心靈醫治年會」
復甦生命力量 - 《面對未知的將來》

全球經濟開始復甦，你有是否已準備好了？社會日趨科技化，面對復甦的技術及軟件，如何去學習適應社會發展的節奏？重新起步意味著放下舊有的模式和包袱，甚至不要介意別人的眼光，放下身段，尋找自己的價值重心，學習嘗試相信自己的觸覺，為自己尋開一個新的方向。在這個開闊的過程，亦需要找到同行的Buddy，跨越信心的跨越，就算嘗試失敗，也可以繼續跌倒失敗再站起的心態，重尋自己復甦生命的力量！

葛琳卡博士
(拉法基金會資深輔導師及創辦人)

今年6月10日至6月5日連星期六早上9時(香港時間)帶大家
一起尋找生命復甦的力量！

費用全免！
鼓勵大家踴躍參加，並邀請家人、朋友一同學習，祝福自己，祝福他人。

三場大型講座 (網上實時、費用全免)
擺開困擾我的包袱 ** 6月10日
找到自己的價值重心 ** 6月24日
經歷信心的跨越 ** 7月22日

五個工作坊 (網上實時、費用全免)
放開別人的眼光 ** 6月17日
嘗試相信自己的觸覺 ** 7月1日
尋找同行的Buddy ** 7月15日
跌倒失敗再站起 ** 7月29日
慶祝重尋生命力 ** 8月5日

立即網上登記報名
QR Code
www.raphahk.org

注意事項/網上報名：
如欲參加大型講座/工作坊，請網上報名。
本會將以電郵通知申請人之報名。(截止報名日期為活動舉行前五天。)

報名方法：2023年會網上登記報名處
<https://forms.gle/WYVQ5S9RGG0TYS>

查詢電話：
(+852) 2600 4288
(+852) 6731 5014
RaphahHK

主辦機構：拉法基金會、明光社、澳門靈醫堂、
全港靈心基金會、公益電訊

參加者分享



我是有福氣的因神大能的醫治，老師的分享，同儕的見證，我對自己的認知。

很好的默想，接待一個年幼孤獨的自己，並最後用回現在為母親的愛，來愛回這個童年的自己。

已參與拉法醫治第10年，整合自我。近兩年明白父母那代對自己的無形捆綁如同加鎖。盼在拉法繼續拆卸、醫治。多謝拉法以多形式深入提供學員醫治。

Understand why we want to compare.
And why I am picky for myself .

I am not the only one who has the issues.
Then we can overcome problems if God allows.

日期	講座/工作坊主題	簡介	講員
6月10日	講座一：擺開困擾我的包袱	面對生命重新出發，或者給自己一個新開始，都需要放下一些過去的包袱、不能接受之前的失敗或介意的不理想狀態，可以如何放下，給自己一個新的機會開始？	黃葉仲萍博士、葛琳卡博士
6月17日	工作坊一：放開別人的眼光	人生在世，離不開人的眼光和看法，往往成為自己生命的克制，不能夠真正活出自己，發現別人的眼光為何令我們這般的介意？	葛琳卡博士
6月24日	講座二：找到自己的價值重心	我要往何處開始發展？新的開始似乎有很多新的機會，但是如何找到什麼對我是最重要的？我生命的價值重心在哪裏？	楊慶球博士、葛琳卡博士
7月1日	工作坊二：嘗試相信自己的觸覺	要有效行駛自己的內在資源和能力，需要學習聆聽內在的聲音。內心積存了經過洗滌，沈澱的智慧，要經過確認才可以行駛出來。	黃葉仲萍博士
7月15日	工作坊三：尋找同行的Buddy	如何能開放自己以新思維、新態度、新對應化危為機，靠著與基督建立健康的關係，懷著平安喜樂的心尋找同行的 Buddy，一起面對急速轉變的新時代、新常态。	繆國斌博士
7月22日	講座三：經歷信心的跨越	踏出新的嘗試，好像摸著石頭過河，是一點都不容易。尤其人到中年，已經不能再浪費時間或失敗，所以每個嘗試都極需要勇氣，我們如何可以建立這份看不到前路信心？	梁幼忠牧師、葛琳卡博士
7月29日	工作坊四：跌倒失敗再站起	世界變化不斷，我們被動努力適應難免跌跌碰碰；無奈乏力也會有。但感恩主基督賜聖靈，指引在亂世定睛同行，並給我們得息得力秘訣，調整重新得力，與主愛更緊相連。	黃葉引蘭女士
8月5日	工作坊五：慶祝重尋生命力	原來看不到的都可以發生，未想像過的也可以實行，最重要是我們願意向前踏出每一小步，一步一步就可以創造生命的奇蹟！	葛琳卡博士

2024年事工展望

I. 網上整全心靈醫治課程（次數）

課程	香港、澳門、中國、 新加坡、馬來西亞	北美（美國、加拿大）
1-4月		
101	1	1
111	2	
114	1	
115	1	
201		2
322		2
323		3
5-8月		
101	2	
111	2	1
112		1
202		1
301	1	
311		1
321	1	
323		1
331		1
9-12月		
111	2	
113	1	
114	1	1
202		1
301	1	
302	1	
322	1	

II. 2024年整全心靈醫治退修營

營會主題	形式（網上/實體）
1-4月	
「衝突的迷思」醫治營	網上
5-8月	
「從迷惘的催迫中走出牛角尖痛苦」退修營	網上
9-12月	
「不再靠自己」醫治營	網上
「放下你所不能失去的」退修營	

III. 2024年情緒及心理健康主題活動

日期	形式（網上/實體）	教會/機構	活動主題	負責人
1月4日-1月25日	實體小組（澳門）	香港華人基督教墳場上路禮堂 馨香基金會	情緒聆聽篇(粵語) – 1月	本會義務組長
1月7日-1月28日	網上小組		《情緒四重奏》1月讀書會-基礎班	
1月13日-2月3日			情緒聆聽篇(國語) – 1月	
2月19日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		不破不立的「新年flag」——你真知道自己想要的嗎？	葛琳卡博士
3月1日-3月22日	實體小組（澳門）		情緒體驗篇(粵語) – 3月	本會義務組長
3月11日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		女性如何爱自己？	葛琳卡博士
4月5日-4月26日	網上小組		情緒聆聽篇(粵語) – 4月	本會義務組長
4月15日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		情緒被觸發，怎麼辦？——創傷治療的常見狀態	葛琳卡博士
5月18日-6月8日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 5月	本會義務組長
6月1日-6月23日	實體小組（澳門）		情緒聆聽篇(粵語) – 6月	
6月3日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		幸福的童年治癒一生？——如何減少孩子的童年創傷	葛琳卡博士
6月29日-7月20日	網上小組		情緒聆聽篇(國語) – 6-7月	本會義務組長
7月1日-7月13日	網上工作坊		生命自覺體驗坊-發掘內在資源（7月）	
7月8日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		解不開的家庭衝突，唯有「斷親」？	葛琳卡博士
7月19日-8月9日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 7-8月	本會義務組長
8月5日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		遠離愛無能/戀愛腦？——究竟什麼是愛的能力	葛琳卡博士
8月5日-8月26日	網上小組		情緒聆聽篇(粵語) – 8月	本會義務組長
8月7日-8月28日	實體小組（澳門）		情緒體驗篇-實體（粵語）– 8月	
8月17日-9月7日	網上小組		情緒體驗篇(粵語) – 8-9月	
8月28日-9月18日			情緒聆聽篇(國語) – 8-9月	
9月12日-10月31日			《情緒四重奏》9-10月讀書會（國語）	
9月14日-9月21日	網上工作坊		生命自覺體驗坊-學懂與自己共處（9月）	葛琳卡博士
10月9日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		到情緒困擾不知道怎麼辦？在關係中飽受痛苦和折磨？	
10月21日			生命卡在某一位置停滯不前？	
10月28日			愛無能/戀愛腦還有救？——如何擁有愛的能力	
11月1日-11月30日	實體工作坊		想離開，又離不開？——關係中的內耗	本會義務組長
11月9日	實體講座（香港）		鼓動心靈，非洲鼓樂體驗 – 11月	
11月15日-12月6日	網上小組		送親愛媽媽，走最後一段路!	葛琳卡博士
11月15日-12月13日			普通話職場講座【調節職場壓力，重拾快樂人生】	
11月16日-12月6日			情緒體驗篇(粵語) – 11-12月	本會義務組長
11月20日	網上講座 (dr.kot 心靈諮詢室)		情緒體驗篇(國語) – 11-12月	
11月25日			情緒聆聽篇(粵語) – 11-12月	
12月9日			11月幫助你找到生命盲點和突破點	葛琳卡博士
12月18日			讓人窒息的情感勒索——其實是太需要你的愛？	
12月23日			逃離NPD？——NPD從誤解到瞭解	
			12月幫助你找到生命盲點和突破點	葛琳卡博士
			助長NPD？——為何甘心受困於NPD	

感恩與代禱



整全醫治與生命整合- 從群體醫治走向數碼平台

感恩事項

2024年，我們不單看見生命個別層面的醫治，更看見神帶領整個事工進入一個新的整合與拓展階段。隨著社會逐步恢復，人不再只是面對表面的壓力，而開始進入更深層的身份、關係與生命方向的整理，這也反映在學員的生命轉化當中。

同時，我們特別感恩葛博士在這一年正式開展 YouTube 頻道，透過社交媒體將情緒健康與心靈醫治的信息帶到更廣泛的群體中。在這個資訊快速流動的時代，許多人未必能夠即時走進課程或群體，但卻可以透過網絡接觸到幫助生命的內容。這個平台不單讓更多有需要的朋友能夠在不受地域限制的情況下接觸信息，也為那些尚未準備好踏出第一步的人，提供一個接觸與探索的起點。

我們看到神使用這個媒體渠道，讓心靈醫治的信息進入不同年齡層及背景的群體，使更多人在日常生活中開始反思自己的情緒、壓力與內在狀態。這不單是一種事工形式的轉變，更是一個整全醫治理念向更廣闊平台延伸的重要一步。

此外，我們仍然感恩神在本地與海外學員身上的工作。許多生命在經歷幾年的醫治歷程後，開始出現更深的整合與穩定，不論在關係、身份或與神的連結上，都逐步建立起新的根基。這些轉化，見證神的醫治不止於表面，而是深入整個生命結構的更新。

代禱事項

1. 求神繼續使用 YouTube 及社交媒體平台，使心靈醫治的信息能觸及更多未被接觸的生命
2. 求主保守內容的質素與方向，使每個分享都能帶出真實的幫助與屬靈洞見
3. 求神幫助觀看者不單停留在知識層面，而能被引導進入真正的生命轉化
4. 求主帶領事工在媒體與實體服事之間取得平衡，既有廣度，也有深度
5. 求神繼續深化學員的整合歷程，使醫治能穩固並持續成長

歡迎聯絡我們



www.raphahk.org



拉法基金會



香港

拉法基金會
總部辦公室（負責東南亞課程及歐洲課程）
九龍馬頭圍道37號紅磡商業中心B座405室
電話：2600-4288
電郵：info@raphahk.org
Whatsapp: 6731 5014

加拿大

拉法基督教發展中心
溫哥華（北美辦公室）
200-8877 Odlin Crescent, Richmond, B.C. V6X 3Z7,
Canada
Whatspp/電話：(604) 700-8883
電郵：canada@raphahk.org

澳門

電話：852-2835-3306
電郵：macau@raphahk.org

愛民鎮

Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：edmonton@raphahk.org

馬來西亞

吉隆坡
Whatsapp/電話：+60 10-770-9597
電郵：malaysia@raphahk.org

多倫多

Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：toronto@raphahk.org

美國

三藩市
Whatsapp/電話：(604) 700-8883
電郵：sanfran@raphahk.org

法國

巴黎禱告復興中心
電話：0033 - (0) - 624830240
電郵：paris@raphahk.org

